



ENSALADA DE PAVO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de pavo - pechuga
- 250 g de lechuga variada
- 100 g de queso gruyere
- 175 g de piña en su jugo
- 150 g de zanahoria rallada
- 20 g de piñones
- 25 g de pasas
- sal
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Hervir la pechuga en agua con sal, hasta que quede tierna.
- Cortar la piña y el queso en dados.
- Sofreír en una sartén con aceite, los piñones y las pasas.
- Colocar en una ensaladera, las lechugas. Distribuir la pechuga cortada en dados, el queso y la piña. Poner la zanahoria rallada. Rociar con el aceite de pasas y piñones. Remover bien.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.7 g	Grasas 22.1 g
Kcal 353	Proteínas 25.6 g